



Formation « S'affirmer dans ses relations : à soi et aux autres »

PUBLIC :

Toute personne désireuse
d'améliorer sa communication
pour :

-développer des relations positives
et bienveillantes

-dans **sa vie personnelle** :

-  relations de **couples**
-  relations **parents/enfants**
-  relations amicales

DUREE :

1 jour

Voir Calendrier pour connaître
les dates

LIEU :

Cholet

OBJECTIFS :

- ✓ Prendre conscience de son fonctionnement habituel pour communiquer et entrer en relation
- ✓ Comprendre les mécanismes de la communication
- ✓ Acquérir des règles et outils en matière de communication pour être respectueux de soi et des autres
- ✓ Développer son positionnement et la confiance en soi
- ✓ Gérer ses émotions de manière positive
- ✓ Développer ses capacités d'écoute
- ✓ Oser mettre en place des changements dans son quotidien

MOYENS :

- Apports théoriques sur la *communication interpersonnelle*, la *communication relationnelle*, la *méthode ESPERE* et la *communication non violente*

Expérimentations et mises en situation à partir des situations amenées par les participants. Cette formation vise à apporter des propositions concrètes à des problèmes vécus.